PNBB E-Book #27

Nur Muhammadian

"Renyah Dibaca, Bergizi & Gurih Maknanya"

KRIPIK
Untuk Jiwa

Kata Pengantar : Hingdranata Nikolay
Master Trainer of NLPTM

Komposisi :

Motivasi, Inspirasi, Hikmah, Kata-kata bijak

KRIPIK

(Renyah Dibaca, Bergizi dan Gurih Maknanya)

Penulis
Nur Muhammadian

Editor
Heri Mulyo Cahyo

PNBB E-Book #27
www.proyeknulisbukubareng.com
proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

Ilustrator
Izzuddin Abdurrahim

Penerbit & Percetakan
Ash-Shaff

Publikasi Versi E-Book
Pustaka E-Book
www.pustaka-ebook.com

Informasi:
pustakahanan@gmail.com

Kesan Sang Penguji Rasa

Istri saya suka sekali dengan kripik. Mungkin kebanyakan wanita suka, demikian generalisasi saya. Dalam banyak kesempatan, saya pun suka merogohkan tangan saya ke kantung kripik. Bukan kebetulan kalau lagi butuh hiburan nikmat di sela waktu kerja, bersantai, kripik jadi pilihan yahud. Mudah diperoleh, mudah dimakan, praktis, gurih, seringkali sekali duduk habis satu kantung. Dan selain rasa dan kemudahan, kandungan gizi pun seringkali jadi manfaat tersendiri untuk pengisi perut ini.

Hidup ini pun butuh berbagai pengisi pikiran yang gurih dan bermanfaat. Bagaimana kalau ada berbagai sentilan nikmat, ilmu gurih, celotehan yang bergizi, yang bisa jadi pengisi pikiran?

Setiap saat pikiran kita juga kelaparan ide, penyegar, masukan, arahan, kebijakan, dan berbagai makanan untuk membantunya bekerja secara efektif. Makanan ini pun dibutuhkan secara cepat, terutama bagi yang merasa span atensinya sangat terbatas di tengah kesibukannya.

Seringkali saat kita butuh pegangan dalam menghadapi guncangan dan tantangan hidup, masukan dalam berbagai bentuk selalu bisa membantu. Ingat bahwa setiap orang butuh bantuan. Setiap orang butuh masukan. Apalagi masukan dalam bentuk yang sederhana dan ringan.

Buku ini telah saya baca sampai tuntas. Beberapa ‘kripik’nya membuat saya tergelak karena gaya penulisan yang memang bernuansa ‘kripik’ yang renyah dan gurih. Sangat ringan dan penuh manfaat. Tanpa tersedak, karena bumbu dan sajiannya pas. Saya pun bisa memilih setiap saat mau kripik yang mana, yang sesuai kebutuhan saya.

Dan saat membaca halaman demi halaman, tanpa sadar, saya pun cepat sekali meraih manfaat dari buku ini dan tanpa sadar

menjadikan Nur Muhammadian sebagai Coach saya pula. *Everyone needs a coach!*

Luar biasa! Kriuuuuk!

Hingdranata Nikolay

Licensed Master Trainer of NLP pertama di Indonesia dan Asia Tenggara

CEO dan Master Trainer NLP Indonesia dan Inspirasi Indonesia

Pesan Sang Peracik

Mungkin Tidak PENTING tapi PASTI BERMANFAAT Bila Anda Membaca Pengantar ini Sampai Selesai.

Assalaamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokaatuh

Salam sejahtera untuk kita semua.

ALHAMDULILLAH...Segala puji bagi Tuhan atas segala anugerahnya sehingga buku ini bisa terselesaikan.

Kripik adalah makanan ringan, tetapi bagi sebagian masyarakat Indonesia menjadi makanan pendamping wajib makanan berat. Karena itulah saya menggunakan KRIPIK sebagai judul buku ini. Namun bukan sembarang kripik, kripik yang bergizi.

Buku ini berisi artikel-artikel singkat sehingga sangat ringan dibaca, renyah bagaikan kripik. Meskipun singkat, artikel-artikel dalam buku ini berisikan pesan-pesan yang bermanfaat bagi kehidupan, paling tidak itulah harapan saya.

Saya benar-benar berharap, karena ringan, para pembaca berkenan membaca buku ini. Dan mendapatkan manfaat darinya.

Saya juga minta maaf bila ada kesamaan nama atau peristiwa yang saya gunakan sebagai ilustrasi, itu semua hanyalah kebetulan belaka.

Dalam kesempatan di pengantar ini saya sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada beberapa pihak :

1. Ibunda Rukmini yang selalu menjadi sumber energy saya sejak awal kehidupan, serta saudara-saudara saya yang selalu mendampingi perjuangan bahu membahu

2. Wulan Wuwuh Kurniawati, Muhammad Isyroqi Basil dan Mumtaza Hanun Basil yang selalu menjadi inspirasi hidup saya.
3. Bapak Heri Mulyo Cahyo TKM, yang memotivasi dan menghancurkan mental block saya dalam menulis.
4. Bapak Hingdranata Nikolay, sang Master Trainer NLP™ yang menjadi mentor NLP saya dari NLP Indonesia.
5. Bapak Ahmad Faiz Zainuddin, penemu SEFT yang juga guru SEFT saya.
6. Seluruh sahabat anggota PNBB yang selalu menjaga motivasi saya menulis.
7. Seluruh saudara, sahabat, rekan dan pihak manapun yang selalu mendukung selesainya penulisan buku ini sehingga bisa berada di hadapan anda saat ini.

Dengan judul yang sama, saya juga menyediakan versi buku cetak, keterangan lebih lengkap di halaman belakang buku ini.

Buku versi cetak berisi artikel dua kali lebih banyak dari Ebook ini.

Sebagai penutup pengantar ini, saya serahkan dan pasrahkan segala hasil atau manfaat buku ini kepada Tuhan Yang Mahakuasa. Apapun yang terjadi adalah KehendakNYA. Semoga Tuhan selalu memberikan Ridlo, Berkah, dan HidayahNYA kepada saya dan anda semua.

Wassalaaamu'alaikum,

Aneka Pilihan Kripik

KRIPIK 1

Be Yourself, Be Better, Be Happy

“Be yourself”

“Jadilah diri sendiri”

Kata-kata motivasi yang bagus, menenangkan. Tapi hati-hati memaknainya!

Saya dibesarkan di lingkungan mayoritas suku yang cara berbicaranya bernada keras. Sesama kami sudah terbiasa berbicara dengan nada keras (ada juga yang bilang kasar), dan tidak ada masalah. Saat saya ditempatkan bekerja di Jakarta, saya bertemu dengan orang-orang dari beragam suku. Dan ternyata gaya bicara saya yang paling keras atau kasar. Banyak teman-teman yang mengomentari, bahkan mengeluhkan, cara saya berbicara.

Saat awal menikah, sering sekali saya dan istri bertengkar karena salah paham dengan cara saya berbicara. Istri berani mengeluh dan protes dengan kekasaran saya, bagaimana dengan keluarga besarnya yang beradat lemah lembut? Mereka pasti sungkan menyampaikan ketidakberkenanan mereka terhadap gaya saya yang kasar.

Awalnya saya bangga menjadi diri sendiri, saya bangga dengan ‘kekasaran’ saya. Ditambah lagi dengan temperament saya yang sangat mudah ‘naik’. Saya bangga punya ciri khas ‘kasar dan mudah marah’.

Dengan berjalannya waktu, saya merasakan bahwa saya bangga tapi tidak nyaman. Saya bangga tapi kurang bahagia. Perselisihan-perselisihan yang terjadi disebabkan ‘ciri khas’ saya membuat saya tidak nyaman. Semakin banyaknya orang yang sakit hati karena ‘ciri khas’ saya mengikis kebahagiaan saya.

Maka saya putuskan untuk berubah.

Saya tidak ingin berubah menjadi orang lain. Saya hanya ingin berubah menjadi lebih bahagia. Saya ingin berubah agar bisa membahagiakan.

JADILAH DIRI SENDIRI bila itu membuat anda BAHAGIA, dan MEMBAHAGIAKAN. Bila tidak, berubahlah menjadi DIRI SENDIRI YANG LEBIH BAIK DAN BAHAGIA.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 2

Pilih Identitas

Saat anak kami yang sulung beranjak remaja, dia sangat antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya. Saya dan istri sangat mendukung, karena berdasarkan pengalaman, ilmu-ilmu pengalaman berorganisasi ternyata sangat dibutuhkan saat bekerja. Suatu saat anak saya menanyakan kegiatan apa saja yang diikuti ibunya saat masih sekolah.

“Ibu dulu tidak pernah ikut kegiatan ekstrakurikuler nak…Dulu badan ibu *suak* (rapuh, gampang sakit).”

“Sekarang kok Ibu sehat dan kuat?”

“Sekarang Ibu harus sehat dan kuat, karena bila ibu lemah bagaimana dengan anak-anak Ibu? Ibu harus sehat dan kuat untuk menjaga anak-anak Ibu.”

“Berarti sebenarnya dulu Ibu juga bisa kuat dong kalau mau….?!”

Istri saya terdiam, mencari kata-kata yang tepat sebagai jawaban. Saya merasa saatnya untuk nimbrung dalam obrolan.

“Dulu saat masih sekolah, siapa yang mengatakan kalau badan Ibu *suak*?”

“Yangkung dan Yangti (kakek dan nenek, orang tua istri). Tapi kenyataannya Ibu memang sering sakit dulu…”

“Mungkin awalnya Ibu memang pernah beberapa kali sakit. Karena sayang kepada anak, Yangkung dan Yangti sangat menjaga Ibu. Mereka tidak ingin anaknya sakit khan? Tanpa disadari mereka terlalu menjaga dan melindungi Ibu. Mereka berkali-kali menasihati ibu, bahkan terlalu sering, bahwa Ibu harus menjaga kesehatan. Tanpa disadari, Yangti, Yangkung, dan Ibu memutuskan bahwa tubuh Ibu *suak*, bahwa Ibu adalah anak gadis yang berbadan suak. Akhirnya itulah yang terjadi.”

Istri saya terdiam, masih bimbang antara setuju dengan tidak.

"Saat menikah Ibu tidak tinggal lagi dengan Yangkung dan Yangti. Bapak tidak pernah tahu tentang riwayat kesehatan Ibu sehingga tidak pernah menyinggung badan Ibu yang *suak*. Bapak ingin dan merasa punya istri yang sehat dan kuat. Alhamdulillah Ibu jadi sehat dan kuat." Saya tersenyum sambil meremas lengan istri.

Teman-teman, begitu mudah kita memvonis diri sendiri dan orang lain hanya berdasarkan beberapa kali kejadian. Hanya beberapa kali masuk rumah sakit sudah divonis orang penyakitan. Hanya beberapa kali berbuat jahat sudah dijuluki orang jahat. Bahkan saat dia berbuat baikpun julukannya tetap digunakan, orang akan mengatakan sebagai 'orang jahat yang berbuat baik'. Padahal mungkin dia sudah bertaubat, mungkin kejahatan yang dulu pernah dia lakukan karena dia tidak tahu atau khilaf.

Saat teman anda sedang mengalami musibah, anda mungkin mengatakan :

"Kasihan kamu…Musibah berkali-kali datang menimpamu. Yang sabar ya… Aku turut berduka cita."

Tapi anda juga bisa mengatakan :

"Kamu sangat kuat dan tabah…Aku yakin kamu bisa tetap kuat dan sabar menghadapi semua ini. Aku turut berduka cita dan siap membantumu."

Bisa anda rasakan perbedaannya?

Teman-teman, banyak identitas yang bisa kita pilih untuk kita gunakan atau kita berikan kepada orang-orang di sekitar kita.

PILIH IDENTITAS yang TERBAIK dan BERMANFAAT untuk diri sendiri maupun orang lain.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 3

Ukuran yang Berbeda

Sebagai awal pegangan dasar saya agar bisa memelihara kelinci dengan baik adalah dua hal sifat kelinci, yaitu kelinci adalah binatang yang suka bersih dan kelinci adalah binatang yang perasaannya sangat sensitive alias mudah stress. Saya memelihara tiga kelinci di rumah. Dan dari ketiga kelinci tersebut yang paling panjang usianya adalah satu bulan sejak saya pelihara. Padahal saya merawat mereka dengan sangat baik. Setiap pagi kandang mereka saya bersihkan dengan antiseptik. Bulu-bulu mereka saya sisir. Setiap malam kandang mereka saya masukkan ke ruang tamu agar mereka terhibur bersama kami. Tempat makanan mereka saya cuci bersih sebelum saya isi lagi dengan makanan kelinci yang mahal dan mengandung banyak vitamin. Tetapi kenapa mereka tetap stress sehingga tidak berusia panjang?

Setelah saya gali informasi lebih banyak lagi dari buku, internet maupun teman-teman peternak senior, ternyata apa yang saya lakukan justru menyebabkan kelinci-kelinci saya menjadi semakin stress. ‘Bersih’ bagi kelinci bukan seperti yang saya bayangkan, tidak sama dengan ‘bersih’ menurut saya.

Orang-orang di sekitar kita punya ‘ukuran’ masing-masing dalam memandang, mendengar maupun merasakan sesuatu. Setiap orang berbeda. Mungkin manusia lebih komplek dibanding kelinci, tapi ada satu keuntungan besar bila berhubungan dengan manusia, bahasa kita sama, bahasa manusia. Jadi kita tinggal tanya bagaimana ‘ukuran’ mereka. Lebih mudah dibanding saya harus mencari informasi ‘ukuran’ kelinci-kelinci saya.

Jangan menduga-menduga, karena kita akan terjebak menggunakan ‘ukuran’ kita sendiri dalam memperlakukan orang lain, tanyakan langsung! Dan juga sampaikan langsung tentang ‘ukuran’ kita bila kita ingin mendapatkan sesuatu dari orang-

orang di sekitar kita. Bahasa komunikasi membuat hidup jadi sederhana dan mudah, gunakan dengan baik.

BAHAGIAKAN orang-orang yang anda sayangi dengan UKURAN mereka masing-masing. GUNAKAN BAHASA untuk membuat HIDUP jadi lebih MUDAH.

Hiduplah efektif dan berbahagialah

KRIPIK 4

Bersihkan Kacamata Anda

Ada sepasang suami istri yang sudah hidup bersama selama puluhan tahun. Seminggu terakhir sang nenek selalu ribut tentang kebersihan.

"Tembok kita kotor sekali kek, sudah waktunya dicat nih."

"Baju kakek kok sudah kotor pagi ini? Ganti sana!"

"Gorden kita kotor sekali, tolong lepasin kek, akan kucuci."

Kakek yang sabar hanya menjawab, "Ya nek.."

Sampai suatu malam sang nenek kehilangan kesabaran karena kakek tidak pernah mau melakukan apa yang dia minta. Pagi keesokan harinya sang nenek melihat semua kotoran yang dia keluhkan sudah bersih.

"Terima kasih ya Kek, sudah membersihkan semuanya. Tapi bagaimana caranya hanya dalam semalam semuanya sudah bersih?"

Sambil menyendok buburnya kakek menjawab santai, "Tadi pagi sebelum Nenek bangun, kacamata Nenek kubersihkan..."

Teman-teman, pernahkah anda merasa dunia ini begitu kacau? Dunia ini begitu kotor? Apa yang ada di sekitar kita salah?

Padahal Tuhan menciptakan dunia ini dengan indah, dengan segala keindahan dan kesempurnaan-NYA.

Saat anda memandang dunia ini tidak menyenangkan, orang lain ternyata banyak yang menikmatinya.

Karena sebenarnya dunia ini SELALU INDAH, "kacamata" anda yang membuatnya terlihat berlawanan.

BERSIHKAN CARA anda MEMANDANG dunia.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 5

Sedotan Bocor

Seorang ibu memiliki seorang putri yang mulai beranjak remaja. Sang putri sebenarnya seorang anak yang ceria, cerdas dan berbakti kepada orang tua. Tetapi ada satu perilakunya yang sangat mengganggu orang-orang di sekitarnya dan dirinya sendiri, yaitu suka mengeluh atau menggerutu. Sang ibu sudah berkali-kali mengingatkan putrinya untuk menghentikan kebiasaan buruknya, tetapi belum bisa membuat putrinya sepenuhnya sadar.

Suatu hari sang ibu membuatkan sirup markisa yang memang minuman kesukaan putrinya. Saat putrinya baru pulang sekolah, ibu sudah menyiapkan sirup markisa dalam gelas besar lengkap dengan sedotannya.

“Wah segar sekali…terima kasih Ibu….”

“Sirup dan kesegarannya itu adalah simbol kebahagiaanmu anakku…”

Saat sang putri sudah meminum sepertiga gelas, ibu menyuruh untuk menghentikan.

“Coba hentikan dulu anakku…Ini ada jarum yang sudah ibu bersihkan. Tusuklah sedotanmu dengan jarum ini di bagian atas permukaan sirup. Buatlah dua atau tiga lubang di situ…”

Meskipun bingung putrinya menjalankan perintah sang ibu.

“Sekarang minumlah lagi…habiskan sirupmu…”

“Jadi gak enak Bu…Lubang-lubang kecil itu membuat aku sulit menghisap sirup melalui sedotan. “

“Lubang-lubang pada sedotan adalah simbol dari keluhan-keluhan atau gerutuan-gerutuan yang sering kamu lakukan. Keluhan dan gerutuanmu akan mengurangi kebahagiaanmu sendiri. Apakah lubang-lubang di sedotan itu ada manfaatnya?”

“Nggak ada dong Bu….”

“Begitulah dengan keluhan dan gerutuanmu, tidak bermanfaat bagi dirimu sendiri maupun orang lain. Sekarang coba kamu tutup lubang-lubang itu dengan jari-jarimu…”

“Naah sekarang sudah enak lagi Bu….”

“Itulah yang harus kamu lakukan…Tutup mulutmu dengan tanganmu saat kamu ingin mengeluh atau menggerutu, agar tidak mengurangi kebahagiaanmu. Seperti saat minum kamu hanya menggunakan lubang utama sedotan, kamu harus selalu fokus pada kebahagiaanmu…”

Teman-teman, berhentilah mengeluh dan menggerutu! Karena tidak ada manfaatnya bagi diri sendiri maupun orang lain, kecuali mengurangi kebahagiaanmu sendiri.

FOKUSLAH pada KEBAHAGIAAN.

Hiduplah efektif dan berbahagialah

KRIPIK 6

Bersenang-senang Dahulu Bersenang-senang Kemudian

"Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian"

Hati-hati memaknai peribahasa ini. Dan tampaknya sebagian dari masyarakat Indonesia salah mengartikan peribahasa ini. Buktinya……?

Jargon populer internasional yang semakna dengan peribahasa ini adalah "Tidak ada makan siang gratis". Segala hal di dunia ini butuh usaha. Tidak ada satupun di dunia ini yang bisa didapat tanpa usaha dan upaya, dan itu Hukum Tuhan.

Tapi, apakah berupaya dan berusaha harus menderita? Apakah diharamkan berbahagia bagi orang yang sedang berusaha mengejar kebahagiaan, atau lebih tepatnya mengejar tambahan kebahagiaan.

Saat kita sekolah, apakah tidak diperbolehkan bahagia sebelum mendapat gelar akademis? Bahkan saat kita sudah meraih gelar sarjanapun, banyak orang yang sok bijak menasihati kita, "Jangan senang dulu nak, tantangan di depanmu masih panjang dan lebih keras…!" Dan nasihat itu akan terulang terus saat kita mendapatkan pencapaian-pencapaian selanjutnya. Bayangkan bila kita menuruti nasihat yang konyol tapi jamak tersebut? Sampai akhir hayatpun kita tidak bisa bahagia.

Kebahagiaan membuat kita jadi lebih kreatif, jadi lebih produktif.

BERBAHAGIALAH saat berusaha mendapatkan TAMBAHAN KEBAHAGIAAN. Mulai sekarang hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 7

Lebih Banyak Alasan untuk Bahagia

Adi : Kenapa kamu Dul, kok lesu dan murung begitu?

Adul : Iya nih, Di, gigiku sakit.

Adi : Berapa biji gigimu yang sakit?

Adul : Satu….

Adi : Berapa biji gigimu yang tidak sakit?

Adul : Ya seharusnya tiga puluh satu biji, khan gigi orang ada tiga puluh dua…

Adi : Gigimu yang sakit hanya satu, yang tidak sakit ada tiga puluh satu…Ngapain kamu hanya memikirkan dan terlalu merasakan yang hanya satu itu…? Perhatikan dan fokus saja pada gigi-gigimu yang sehat…!!

Begitulah yang kita lakukan selama ini…Kita sering, bahkan hampir selalu, memperhatikan penderitaan yang sejatinya adalah minoritas dari segi kuantitas maupun kualitas. Saat kita sakit gigi kita hanya fokus pada gigi kita yang sakit, padahal ada banyak gigi yang sehat. Kenapa tidak kita syukuri saja gigi yang sehat dan kita fokus pada yang sehat yang lebih banyak. Kalaupun semua gigi kita sakit, toh masih banyak organ tubuh kita yang sehat. Kalaupun seluruh organ tubuh kita sakit, masih banyak oksigen yang bisa kita nikmati untuk bernapas…

Begitu pula dengan kehidupan sosial kita. Seringkali kita jadi depresi saat ada satu orang teman membenci kita. Padahal masih banyak teman-teman lain yang menyayangi kita. Yang paling penting adalah kita tidak membenci siapapun dan selalu berusaha membahagiakan orang lain. Kalaupun semua orang membenci kita, masih ada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang.

Bila fokus pada kebahagiaan membuat hidup kita lebih baik, kenapa kita melakukan sebaliknya? Di dunia yang fana ini alasan untuk bahagia selalu lebih banyak dari sebaliknya. Anugerah Tuhan selalu jauh lebih banyak dari sesuatu yang kita anggap sebagai penderitaan.

FOKUSLAH pada KEBAHAGIAAN karena lebih banyak alasan untuk itu dibanding sebaliknya.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 8

Menikmati Isi Kehidupan

Pernah suatu malam saya bersepeda (bukan motor lho) pulang dari kantor. Saat berbelok menyeberang ke kanan tiba-tiba ada motor hampir menyerempet saya. Saya sangat terkejut, bukan karena tersenggol, tapi karena makian dari pengendara motor tersebut "Kalau mau mati jangan di jalan pak!" Saya sangat tersinggung dan perasaan kesal saya rasakan sampai saya tertidur tengah malam.

Dalam kehidupan terlalu sering kita terpaku pada PERISTIWA dan PROSES dibanding ISI yang terkandung di dalamnya.

Pernahkah teman-teman sarapan telur ceplok yang lezat sambil membayangkan proses keluarnya telur dari induknya? Kalau belum pernah, sebaiknya jangan. Karena pasti akan mengurangi kelezatan sarapan kita. Atau tetap ingin mencoba?

Telur yang keluar dari pantat ayam tidak mungkin khan langsung kita nikmati. Harus kita bersihkan dulu, kita pecahkan cangkangnya agar kita bisa nikmati isinya.

Pada peristiwa malam itu saya terlalu terpaku pada bagaimana pengendara motor mengeluarkan kata-katanya yang sangat kasar. Padahal yang kasar hanya cara mengucapkannya. Keesokan paginya saat saya mengingat apa yang dikatakannya, saya baru sadar bahwa apa yang dikatakannya adalah nasihat yang bagus.

Teman-teman, selalu nikmati ISI dari kehidupan ini, abaikan segala hal yang membungkusnya.

Hiduplah efektif dan bahagia.

KRIPIK 9

Penuhi Masa Lalu dengan Kenangan Indah

Suatu hari di siang yang panas, anda berjalan di bawah terik matahari. Anda sangat kehausan. Pucuk dicinta ulam tiba, anda menemukan penjual minuman dingin. Alangkah segarnya air teh kemasan dingin yang anda minum, bagaikan air hujan yang menyiram tanah tandus saat menyentuh tenggorokan. Anda sangat menikmati proses pelepasan dahaga itu. Namun, mungkin karena fisik anda sedang lemah, usai minum air teh yang segar anda rasakan tenggorokan anda agak sakit. Semakin lama tenggorokan anda semakin sakit, dan malam harinya anda mulai demam. Sejak malam itu sampai beberapa hari kemudian anda harus berbaring di tempat tidur karena sakit radang tenggorokan.

Apa yang paling anda ingat pada kejadian itu? Penderitaan berhari-hari berbaring demam? Atau panasnya tenggorokan anda? Atau ketidakberdayaan anda di atas tempat tidur? Bagaimana dengan kebahagiaan anda saat menikmati kesegaran air teh dingin di siang yang panas? Anda masih mengingatnya? Atau anda sengaja menghapus kenangan kebahagiaan itu? Karena anda menganggap peristiwa itulah yang menyebabkan anda menderita berhari-hari. Karena anda menganggap kebahagiaan saat minum teh segar tidak layak dibandingkan sakit yang anda derita sesudahnya. Padahal air teh dingin itu anda beli dengan cara yang benar. Padahal air teh dingin itu dikemas dengan teknologi yang sehat dan tanpa campuran zat-zat yang berbahaya bagi kesehatan. Anda bahkan tidak berusaha mengaitkan bahwa malam sebelumnya anda kurang tidur. Anda tidak berusaha mengaitkan tentang banyaknya makanan goreng berminyak yang banyak sekali anda makan pagi harinya.

Teman-teman, hidup adalah proses berkesinambungan yang saling terkait. Kadang kala kebahagiaan kita diikuti oleh sedikit 'penderitaan'. Meskipun sebenarnya 'penderitaan' itu adalah masukan bagi kita untuk melakukan proses kehidupan berikutnya

dengan lebih mawas dan baik. Janganlah ‘penderitaan’ itu membuat anda mengkambinghitamkan kebahagiaan yang mendahuluinya sehingga anda menghapus kenangan kebahagiaan itu dari pikiran anda. Anda akan kehilangan banyak kenangan kebahagiaan dan pikiran anda lebih dikuasai oleh kenangan ‘penderitaan’.

Pada ilustrasi di atas, sebenarnya anda mendapatkan tiga anugerah. Yang pertama anda mendapatkan anugerah kesegaran minum air teh dingin di siang hari yang panas. Anugerah kedua anda mendapatkan pelajaran tentang bagaimana rasanya sakit radang tenggorokan yang bisa membuat anda lebih mawas dalam berbuat untuk menjaga kesehatan. Dan satu lagi anugerah saat anda merasakan sembuh terbebas dari rasa sakit.

MASA LALU meskipun sudah berlalu tetap jadi BAGIAN HIDUP anda. JADIKAN semua masa lalu anda menjadi KENANGAN INDAH. Bila anda merasakan adanya PENDERITAAN, ingatlah pada HIKMAH dan PELAJARAN yang bisa anda dapatkan sehingga anda bisa BERDIRI TEGAK hari ini.

Hiduplah efektif dan berbahagialah

KRIPIK 10

Kenangan Manis Kelak atau Sekarang Juga

Pernahkah anda memandangi foto-foto lama dan merasa sangat bahagia mengenang saat-saat yang tercetak di foto-foto tersebut? Saat-saat itu teringat sangat manis dan bahagia. Bahkan anda ingin mengulangi masa-masa itu. Benarkah sebahagia itu pada saat itu? Coba anda ingat-ingat, apakah pada saat itu, saat anda di masa itu, anda merasakan kebahagiaan seperti yang anda rasakan saat mengenangnya saat ini, saat memandangi foto?

Saat memandangi foto, saat ini, kita merasakan bahagia mengenang saat-saat kita berada di masa foto itu dibuat. Kita menyebutnya kenangan manis. Padahal bila kita mencoba mengingat dan kembali ke masa-masa itu, kebahagiaannya tidak sebesar saat kita mengenangnya. Karena dulu, pada masa itu yang ada di pikiran kita tidak hanya kenangan manis. Di pikiran kita juga ada perasaan kesal, khawatir, takut, malu, dan macam-macam perasaan negatif lainnya. Perasaan-perasaan negatif yang ada di pikiran kita itulah yang membuat saat itu kebahagiaan kita jadi berkurang. Dan sekarang saat kita mengenangnya, yang ingin kita ingat hanyalah perasaan positif, atau kenangan manis.

Apa yang kita alami saat ini, suatu saat kelak akan menjadi kenangan manis. Tapi bila kita tahu bahwa kenangan manis adalah kenangan yang terbebas dari perasaan negatif, kenapa harus menunggu kelak? Kenapa tidak kita nikmati saja kenangan manis ini saat ini, saat kita sedang menjalani atau di dalamnya? Abaikan saja perasaan negatif agar tidak mengurangi kebahagiaan kita.

Masa lalu bisa jadi KENANGAN MANIS yang membahagiakan, tapi SAAT INI adalah masa yang paling MANIS dan BAHAGIA.

Hiduplah efektif dan bahagialah

KRIPIK 11

Kebahagiaan adalah Tanggungjawab Masing-masing

Pernahkah anda dimaki-maki oleh orang dengan menggunakan bahasa yang tidak anda mengerti? Anda tahu bahwa anda sedang dimarahi tetapi tidak merasa sakit hati hanya bingung. Kemudian anda akan bertanya kepada orang lain, minta bantuan menterjemahkan, tentang apa yang dikatakan orang yang marah kepada anda. Begitu tahu, saat itulah anda akan merasa 'punya hak' untuk sakit hati.

Ketika anda sedang berusaha mencari tahu, ada teman yang memberi saran agar anda menghentikan mencari tahu tentang arti ucapan orang yang marah tadi, toh anda sudah tahu kalau dimarahi. Tetapi anda tidak menggubris saran itu, dan tetap berusaha mencari tahu. Saat anda sukses tahu, anda juga 'punya peluang' untuk sakit hati.

Jadi sebenarnya anda punya tiga pilihan pada kondisi itu. Pertama, anda memilih untuk tidak peduli dengan apapun yang disampaikan oleh orang marah tersebut sehingga tidak merasakan apapun. Kedua, anda memilih untuk tahu apa yang ia sampaikan tapi tidak memasukkannya ke dalam hati. Ketiga, anda memilih untuk tahu apa yang ia sampaikan dan 'memilih' sakit hati.

Teman-teman, sakit hati atau bahagia adalah tanggung jawab anda sendiri, tanggung jawab kita sendiri-sendiri. Kita sendiri yang bisa memutuskan untuk bahagia atau tidak. Orang lain tidak bertanggungjawab dan tidak punya kendali terhadap kebahagiaan kita. Siapapun orangnya tidak akan bisa menyakiti hati anda bila anda tidak mengijikannya.

KEBAHAGIAAN adalah TANGGUNGJAWAB anda SENDIRI. TIDAK ADA seorangpun yang MAMPU MENYAKITI HATI anda bila anda TIDAK MENGIJINKANNYA.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 12

Kebahagiaan Dipancarkan dan Dipantulkan

Pada sebuah hutan hiduplah seekor anjing hutan betina bersama dua anaknya yang masih menyusui. Kedua anaknya benar-benar belum pernah keluar dari sarang mereka. Suatu hari sang induk merasa sudah waktunya mereka mulai lepas sapih dan mengenal dunia luar. Pergilah kedua anak anjing hutan itu dengan perasaan yang berbeda. Anak anjing hutan yang satu merasa sangat gembira, akan bertemu dengan hal-hal baru yang bagus dan menarik. Sementara anak anjing hutan yang lain merasa sebaliknya. Dia sangat khawatir, dia takut akan bertemu hal-hal yang akan mencelakakan dirinya.

Beberapa waktu kemudian mereka kembali tetapi dengan cerita yang berbeda.

"Mak, di luar sana sangat luar biasa. Saat aku haus dan akan minum di suatu tempat yang banyak sekali airnya, aku bertemu dengan seekor teman. Dia sangat baik dan ramah..."

Sedangkan cerita anak anjing satunya:

"Mak, aku malas ah ke sana lagi. Di tempat yang banyak airnya itu aku ketemu anjing yang galak, masak baru ketemu sudah marah-marah..."

Sang induk tersenyum, sambil membelai kedua anaknya dia berkata,

"Yang kalian datangi itu namanya danau. Dan yang kalian temui tadi bukan siapa-siapa. Dia hanyalah pantulan diri kalian sendiri di permukaan air........."

Teman-teman, kita berada dalam dunia yang sama, tapi kita memiliki perasaan yang berbeda-beda. Bahkan dalam ruangan dan waktu yang samapun kita bisa memiliki kadar kebahagiaan yang berbeda.

Apa yang kita terima adalah pantulan dari apa yang kita pancarkan.

KEBAHAGIAAN yang kita RASAKAN karena kita MEMANCARKAN KEBAHAGIAAN.

Hiduplah efektif dan berbahagialah

KRIPIK 13

Mengamankan Kebahagiaan

Suatu hari seorang anak pulang sekolah dengan murung dan uring-uringan. Tas sekolah dibanting dan kemudian mengunci diri dalam kamar sampai saatnya makan malam.

Di tengah acara makan malam itu tanpa sengaja sang anak menumpahkan minuman ayahnya sehingga sedikit membasahi meja dan baju sang ayah. Dengan tersenyum ayahnya mengambil gelas tersebut dan menuangkan seluruh isi gelas tersisa ke meja dan bajunya sendiri.

“Kenapa Ayah…??”

“Beginilah yang terjadi saat kamu uring-uringan, ngambek atau merajuk anakku…”

Sang anak membersihkan meja sambil memandang ayahnya dengan bingung.

“Anakku…Saat seseorang mengusikmu, mengganggu kebahagiaanmu sehingga kamu merasa menderita, benar dia yang menjadi penyebab penderitaanmu. Tapi setelah itu kamu sendirilah yang memperpanjang penderitaanmu sendiri dengan ngambek atau merajuk. Bahkan mungkin kadar penderitaanmu lebih besar dibanding penderitaan awal yang disebabkan orang lain. Dengan merajuk kamu sudah menciptakan suasana yang menyiksa dirimu sendiri, membuang habis sisa kebahagiaanmu hari itu. Terima dan maafkan orang yang mengusik kebahagiaanmu, atau jauhi dia. Alihkan fokusmu untuk mengamankan dan menikmati kebahagiaanmu yang tersisa agar kamu segera mendapatkan tambahan kebahagiaan…Bukan tambahan penderitaan”

Saat ada yang mengusik kebahagiaan kita, segera ALIHKAN FOKUS kita untuk MENGAMANKAN KEBAHAGIAAN yang tersisa, agar kita segera MENDAPATKAN TAMBAHAN KEBAHAGIAAN.

Hiduplah efektif dan bahagialah.

KRIPIK 14

Kondisi Ideal VS Kondisi Bahagia

Saat anda berkunjung ke kota Bangkok, kesan pertama yang akan anda dapatkan adalah jalanan Bangkok sama padatnya dengan Jakarta tercinta, bahkan mungkin lebih padat. Hampir seluruh taxi yang ada di kota Bangkok adalah mobil *matic*, karena pengemudinya tidak tahan mengendarai taxi secara manual dalam tingkat kemacetan separah itu. Akan kita temui juga pengemudi Bus Kota yang sama santainya dengan pengemudi Bus Kota di Jakarta. Bedanya adalah di Bangkok pengemudi Bus Kota benar-benar santai sedangkan di Jakarta pengemudi Bus Kota dengan santainya memotong dan menyerobot jalan orang lain.

Di Bangkok pengemudi Bus Kota sangat sopan dan disiplin, mereka tetap berada di jalur masing-masing tanpa tergoda untuk mengambil jalur orang lain di kiri-kanannya meskipun ada kesempatan. Jarang terdengar bunyi klakson. Dan saat macet dan terpaksa berhenti mereka dengan santainya membaca koran atau majalah atau sambil ngobrol dengan penumpang paling depan. Macetnya mungkin lebih parah dari Jakarta, tapi jauh lebih tenang dan damai.

Dalam kehidupan tidak akan pernah ditemukan kondisi ideal, tapi yang ada adalah kondisi damai atau kondisi bahagia, dan kita sendiri yang membuat itu terjadi.

Hentikan mencari KONDISI IDEAL, ciptakan KONDISI BAHAGIA dalam situasi apapun.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 15

Mencari Pilihan Lain atau Nikmati yang Ada

Dalam perjalanan dari Surabaya ke Pontianak, saya dan dua orang teman harus mengikuti penerbangan transit di Jakarta. Dan pada dua bandara ini saya harus mengalami penundaan keberangkatan pesawat. Di Jakarta pesawat tertunda cukup lama, dan yang luar biasa adalah saya tidak sendiri. Hampir seluruh jadwal penerbangan tertunda. Di sebelah saya, di ruang tunggu, ada seorang bapak-bapak yang marah-marah menggerutui keterlambatan penerbangannya yang mencapai lebih dari tiga jam. Dia berteriak, menelepon, memaki-maki petugas land crew maskapai yang hanya bisa tersenyum kecut meminta maaf. Bahkan saat pihak maskapai memberi kompensasi dalam bentuk makan dan minum, dia tidak mau mengambilnya bahkan mengejek penumpang lain yang mengambil kompensasi itu.

“Huh mau aja diganti rugi sama nasi kotak dan air! Mending lempar saja tuh ke muka mereka (pihak maskapai;pen)!”

Kami yang juga jadi korban keterlambatan hanya tersenyum memandangnya. Kami lewatkan waktu dengan membaca buku. Karena kami, seperti juga bapak yang marah, tidak punya pilihan lain. Tiket sudah kami pegang, kalaupun kami bisa menukarnya kembali, sangat sulit menemukan pesawat lain yang bisa membawa kami ke Pontianak pada jam segitu. Satu-satunya yang bisa kami lakukan adalah menikmati keterlambatan dengan mengisinya pada kegiatan lain yang bermanfaat.

Syukurlah tidak terlalu lama kami menunggu, lebih cepat dari pesawat bapak yang marah, pesawat kami siap dan bisa segera terbang membawa kami. Dan saat saya berpamitan kepada bapak yang marah, dia sedang makan makanan kompensasi keterlambatan dari maskapai, karena dia juga tidak punya pilihan lain.

Teman-teman, saat anda tidak puas dengan kondisi yang anda terima, segeralah mencari alternatif pilihan lain. Namun bila tidak ada pilihan, nikmati saja kondisi yang ada sehingga anda tidak kehilangan kebahagiaan. Saat anda kecewa dengan kondisi yang ada, dan anda melampiaskan dengan kemarahan, anda seperti terjebak dalam lumpur hidup, semakin lama anda semakin tenggelam dalam penderitaan.

Saat anda MENEMUI kondisi yang MENGECEWAKAN segera CARI dan TENTUKAN PILIHAN LAIN. Bila TIDAK ADA PILIHAN, NIKMATI saja KONDISI itu dengan CARA LAIN.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 16

Pilihan Terbaik

Dua orang bersaudara mendapat tugas membeli buah dari ibu mereka untuk pelengkap menu buka puasa. Sang kakak mendapat tugas membeli buah semangka. Sedangkan adiknya mendapat tugas membeli buah nanas. Beberapa saat kemudian sang adik sudah tiba di rumah sambil membawa buah nanas. Sang kakak tidak kunjung datang, sampai beberapa menit sebelum waktu buka puasa tiba, dan tidak membawa buah semangka sebijipun.

“Kenapa Kakak tidak membeli buah semangka?” ibu penasaran

“Di pasar banyak sekali penjual semangka Bu…Kakak harus membeli semangka yang paling murah tapi paling manis. Kakak tanya satu persatu dan melihat semangka yang dijual. Sampai kemudian kakak dapat informasi bahwa besok akan datang semangka-semangka baru yang lebih segar dan manis.”

“Yaaa….Gak jadi makan semangka deh…!” Ibu, ayah dan adik berseru hampir bersamaan.

Saat menikmati buah nanas yang segar, sang kakak menanyakan tempat adiknya beli buah nanas.

“Di Pasar bagian utara kak.”

“Di bagian selatan ada banyak pedagang nanas. Kelihatannya nanasnya lebih segar.”

“Kelihatannya Kak…Masih mungkin…Yang pasti saat ini kita makan buah nanas yang segar ini. Yang pasti buah nanas ini adalah nanas terbaik yang kupilih saat membelinya tadi.”

Teman-teman, untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu seringkali kita harus menentukan pilihan dengan cepat. Kita menentukan pilihan berdasarkan informasi yang sudah kita miliki, berdasarkan sumber daya yang tersedia saat kita harus menentukan pilihan. Setiap waktu bertambah pilihan dan sumber

daya kita juga bertambah. Pilihan terbaik kita saat ini belum tentu jadi pilihan terbaik pada beberapa jam yang akan datang. Bila kita terus menunggu bertambahnya pilihan, kita tidak akan pernah melangkah karena pilihan akan bertambah terus-menerus seiring waktu.

PILIHLAH YANG TERBAIK BILA ANDA HARUS SEGERA MEMILIH. Dan JANGAN pernah MENYESALINYA. Karena KEPUTUSAN anda adalah PILIHAN yang TERBAIK pada SAAT ITU.

Hiduplah efektif dan berbahagialah

KRIPIK 17

Menggunakan Kekhawatiran

Sah-sah saja dan hak anda untuk khawatir saat akan melakukan sesuatu. Saat anda ingin menuju suatu tempat dengan mengendarai mobil , anda mengkhawatirkan roda mobil anda bocor atau meletus. Kekhawatiran yang wajar, karena itu pabrik mobil menyediakan ban serep pada setiap unit mobil. Bagaimana bila dua roda yang bocor bersamaan? Bagaimana bila tiga roda atau bahkan empat roda bocor bersamaan? Bagaimana bila roda meletus bersamaan saat melaju di jalan raya? Haruskah membawa empat ban serep? Haruskah membatalkan perjalanan?

Pada porsi yang ringan, kekhawatiran terhadap roda mobil sudah bisa teratasi dengan keberadaan ban serep. Sudah beres dengan dilakukannya pemeriksaan kondisi seluruh ban sebelum memulai perjalanan, dan berkendara dengan berhati-hati. Tapi dalam porsi yang besar, kekhawatiran pada roda mobil bisa membebani anda karena harus membawa banyak ban serep, atau membuat anda membatalkan perjalanan.

Dalam kehidupan, hampir selalu muncul kekhawatiran saat kita akan melakukan sesuatu. Kekhawatiran terhadap resiko atau kemungkinan kendala yang akan muncul. Sebagian orang bisa mengendalikan dan menggunakannya, sebagian orang menjadikannya beban, bahkan ada orang yang membatalkan apa yang ingin dia lakukan.

Gunakan RASA KHAWATIR sekadar untuk lebih AWAS dan MAWAS. Lebih dari itu akan MEMBEBANI anda.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 18

Sadar akan Akibat

Jakarta adalah kota dengan kepadatan lalulintas yang luar biasa tinggi. Selama di Jakarta, ke mana-mana saya naik motor berboncengan dengan adik, untungnya saya yang dibonceng. Karena bagi yang tidak biasa akan mengalami kesulitan menembus jalan-jalan yang padat. Bahkan di beberapa titik kepadatan kecepatan kendaraan lebih lambat daripada kecepatan orang berjalan, luar biasa khan? Yang lebih luar biasa lagi, itu terjadi setiap hari kerja.

Saya amati banyak sekali pengendara yang memotong jalur pengendara lain dengan seenaknya. Bagi pengendara yang memotong jalur pengendara lain mungkin jadi agak lebih cepat, tapi bagaimana dengan pengendara yang dipotong jalurnya, dan banyak pengendara lain di belakangnya? Dan itu pasti memperparah kemacetan laulintas. Dan si pemotong jalur pasti akan merasakan akibatnya juga. Dan bila itu dilakukan oleh banyak orang, bahkan mayoritas pengendara di lalulintas Jakarta, terbayang khan bagaimana akibatnya, itulah yang sudah terjadi di Jakarta. Herannya tidak ada seorangpun yang ‘sadar’ dan berusaha memperbaiki keadaan.

Lalulintas adalah miniatur kehidupan. Untuk kepentingan pribadi dengan mudahnya kita mengganggu kepentingan orang lain, disadari atau tidak.

Sebenarnya yang dimaksud dengan ‘tidak disadari’ bukanlah melakukan sesuatu secara tidak sadar, tetapi melakukan sesuatu tanpa dipikirkan dulu akibatnya sebelum melakukan, dan tidak mengevaluasi apa yang sudah dilakukan.

Melakukan sesuatu untuk kepentingan pribadi yang mengganggu kepentingan orang lain kadang-kadang terkesan berguna untuk pemenuhan kepentingan pribadi. Namun sebenarnya akibat

buruknya pasti akan kita terima juga. Karena semuanya berhubungan.

Bila kita jadi SEBAB maka tinggal tunggu AKIBATNYA.

Selalu lakukan sesuatu dengan SADAR, dan selalu sadar untuk BAHAGIA.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 19

Membayar yang Kita Ambil

Bayangkan kita masuk ke rumah makan Padang dalam keadaan lapar, kemudian duduk menghadap meja yang sudah tersedia beberapa piring berisi hidangan yang lezat. Kita merasa makanan-makanan yang tersaji di meja adalah obyek yang sudah berada dalam kekuasaan kita. Dengan semangat kita ambil makanan-makanan itu dan kita letakkan di piring makanan kita.Ternyata tidak semua makanan yang ada di piring makanan bisa kita habiskan. Dan ternyata lagi, sayangnya pelayan menghitung berdasarkan makanan yang kita pindahkan dari piring di meja ke piring makanan kita, meskipun makanan di piring makanan kita belum sempat kita makan karena kekenyangan.

Saat ospek kuliah dulu hal yang paling saya ingat adalah saat makan. Dalam hitungan sepuluh kami harus menghabiskan makanan yang kami ambil dan satu regu harus bertanggung jawab bila dalam regunya ada makanan yang tidak termakan.

Teman-teman, kita membayar semua yang kita AMBIL, digunakan atau tidak, bermanfaat atau tidak, kita harus MEMBAYARNYA. Dan sering pula orang-orang di sekitar kita harus ikut BERTANGGUNGJAWAB pada apa yang kita AMBIL.

AMBILLAH yang kita butuhkan saja, karena kita harus MEMBAYARNYA.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

KRIPIK 20

Menyalahkan atau Memperbaiki

(Humor ini saya baca pada sebuah majalah anak yang saya lupa nama majalahnya pada tahun delapan puluhan. Saya tulis lagi dengan gaya saya sendiri)

"Jo…Lampunya tadi sudah dicoba bisa nyala apa nggak?"

"Enggak dicoba Mak…"

"Lain kali dicoba dulu dong…!!! Kalau mati seperti ini bagaimana? Khan barang yang sudah dibawa pulang tidak boleh dikembalikan!"

Beberapa hari kemudian Paijo disuruh emaknya beli korek api batang. Setelah membeli dan dalam perjalanan pulang Paijo teringat teguran emaknya saat beli bola lampu.

"Wah batang-batang korek ini nyala apa nggak ya? Harus dicoba dulu…"

Maka Paijo menyalakan beberapa batang korek api, berhasil nyala dan langsung dia matikan lagi.

"Tapi yang dalam kotak sebanyak itu belum tentu nyala semua…"

Maka Paijo menyalakan dan mematikan semua batang korek api satu persatu. Setelah yakin semua nyala, dia memasukkan kembali semua batang korek api yang sudah terbakar sambil tersenyum lega, senang membayangkan pujian-pujian yang akan dia terima dari emaknya.

Siapa yang salah?

Apakah Paijo mau disalahkan lagi? Kita asumsikan Paijo adalah seorang anak kecil yang lugu, apakah dia salah melakukan perbuatan seperti itu?

Apakah emak mau disalahkan? Wah bisa-bisa emak malah menyalahkan guru-guru di sekolah Paijo…

Memang tidak perlu ada yang disalahkan, tidak ada gunanya. Yang perlu dilakukan adalah memperbaiki cara yang dilakukan, melakukan dengan cara yang lebih baik. Memperbaiki cara emak menyuruh Paijo, mendidik Paijo dengan cara yang lebih baik.

HENTIKAN mencari siapa yang SALAH! CARI cara melakukan yang LEBIH BAIK.

Hiduplah efektif dan berbahagialah.

Profil Penulis

Nur Muhammadian lahir di Bondowoso pada tahun tujuh puluh dua, namun dibesarkan di Jember sampai lulus SMA. Menempuh kuliah jurusan Listrik sampai tahun 1994 di kota dingin Malang.

Setelah bekerja di beberapa kota, sembilan tahun kemudian Nur Muhammadian berhasil meraih impiannya kembali dan bekerja di kota Malang. Di Malang ini pula Nur Muhammadian bertemu dengan komunitas penulis FLP yang membuat impian berikutnya menjadi seorang penulis mulai terwujud.

Selama di Malang, Nur Muhammadian banyak sekali melakukan perenungan dan proses perubahan hidup sehingga pada pertengahan 2011 mengundurkan diri dari perusahaan tempatnya bekerja selama enam belas tahun dan berkomitmen menjadi wirausahawan, sebuah keputusan besar dalam rangka mengejar impian-impiannya.

Dalam rangka mengejar impiannya menjadi praktisi di dunia pendidikan, khususnya pendidikan mental, Nur Muhammadian banyak mempelajari ilmu-ilmu tentang mental dan pikiran.

Beberapa di antaranya adalah:

- Belajar Neuro Linguistic Programming kepada Hingdranata Nikolay,The Licensed Master Trainer of NLP ™ di NLP Indonesia

- Belajar Egostate Therapy kepada Antonius Arif , The Master of Mind Reprogramming di School of Mind Reprogramming
- Belajar Spiritual Emotional Freedom Technique kepada Ahmad Faiz Zainuddin, The SEFT Founder di LoGOS Institute

Nur Muhammadian sangat *concern* pada pola pendidikan berbasis impian yang fokus pada pengembangan dan penguatan karakter. Saat ini sedang berusaha mewujudkan sebuah sekolah yang berbasis impian siswa.

Nur Muhammadian juga kini aktif di komunitas menulis PNBB (Proyek Nulis Buku Bareng).

Nur Muhammadian melalui Pustaka Ebook juga sudah menerbitkan Ebook "8 Rahasia Sukses Ujian Nasional" dan "Izinkan Bunda Menangis"

Turut menulis dalam buku Antologi PNBB : "Masa Kecil Tak Terlupakan" dan "Ekspresi Cinta Untuk SBY". Serta buku antologi FLP : "Perempuan Merah dan Lelaki Haru", dan "Ada Kisah di Setiap Jejak".

Nur Muhammadian bisa dihubungi di:

- Facebook : http://www.facebook.com/nmdian
- Email : nmdian@gmail.com

Fanpage :

http://www.facebook.com/cahayaselarasinsani

Blog :

http://motivasihidupsukses.wordpress.com

Profil PNBB

PNBB? Mmmm…

Oleh: Hazil Aulia

Bila ada yang bertanya tentang apa itu PNBB, maka hal tersebut adalah suatu kewajaran, karena bisa jadi orang itu memang belum *ngeh* dengan PNBB, bisa jadi pula karena sepanjang yang mereka ketahui hanyalah PBB, bahkan karenanya mungkin pula menyalahkan, sebab penulisan yang benar adalah PBB bukan PNBB, padahal mereka belum tahu bahwa PNBB itu benar adanya, dan berbeda sama sekali dengan PBB. Jauh *jek*!

Keingintahuan mereka akan semakin bertambah-tambah saat bertemu dengan saya atau dengan beberapa gelintir penghuni PNBB. Bagaimana tidak, saya dan beberapa gelintir penghuni PNBB itu, memiliki T-Shirt keren (ehm), *limited version* pula, dengan logo PNBB dibordir pada saku depannya, sedangkan di bagian punggung tertera *tag line* PNBB “Tulis apa yang ada di pikiran, jangan memikirkan apa yang akan ditulis”, berikut alamat situsnya di internet.

Tapi bila ingin penjelasan yang sederhana, awam, dan mudah dibayangkan, maka “apa itu PNBB” adalah simpel sekali.

Coba bayangkan anda tengah duduk di kantin bersama teman-teman sambil menikmati bakso hangat, siomay, atau nugget goreng dengan cocolan sambalnya, lalu bersenda gurau bersama. Bisa pula membayangkan sedang berada di pantai berpasir putih di Bali, diiringi gemerisik pepohonan, desisan angin sepoi-sepoi, sembari duduk di bawah pohon dan dipijat oleh pemijat lokal, sementara

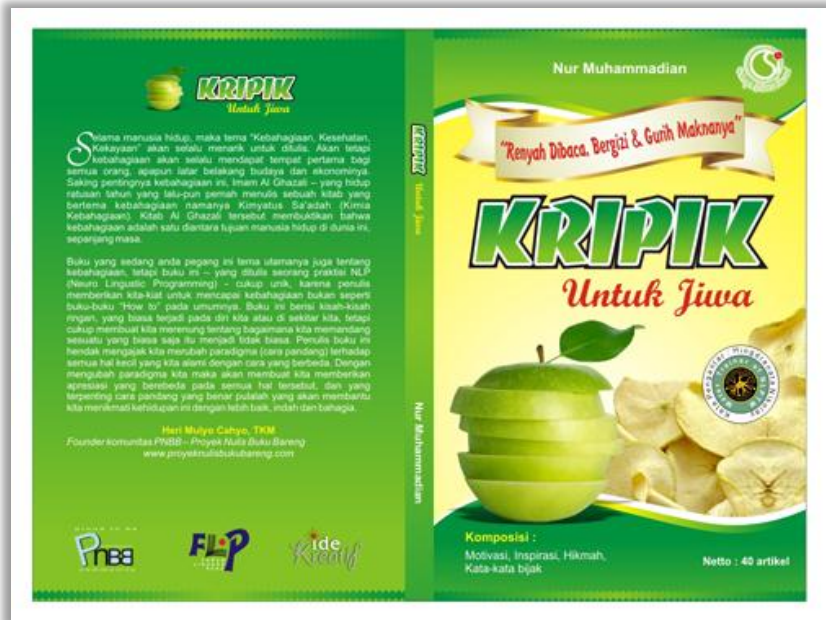
tangan asyik mengetik membuat tulisan pada notebook sambil sesekali terkantuk-kantuk menikmati pijatan tersebut. Atau, *mumpung* masih di pantai, bayangkan saat sedang *bebakaran* bersama teman-teman, entah itu ikan bakar bumbu pedas, cumi bakar saos asam manis atau cuma sekedar jagung manis bakar, lengkap dengan aneka minuman segar yang menggairahkan.

Sudah bisa membayangkannya? Bisa merasakan kenikmatannya? Ya, begitulah PNBB. Ramai, bersahabat, terkadang syahrini eh syahdu, atau bisa tertawa sendiri di angkutan umum saat tengah membaca komentar-komentar anggota PNBB tentang status atau tulisan anggota yang lain (konon katanya yang pernah mengalami lho). Konon pula, penghuni PNBB yang menggunakan BB alias Blackberry kadangkala menggerutu karena harus merestart BB-nya. Terlalu padat notifikasinya, begitu kata mereka. Tetapi herannya, tak sekali pun kata “kapok”, “tak betah” dan sebagainya terlontar dari mulut mereka. Di PNBB, kita belajar untuk menulis bersama, menerbitkan buku bersama, bahkan didorong pula untuk menerbitkan buku sendiri, dengan dukungan moril dari anggota yang lain.

Jadi, cobalah *nyemplung* ke dalam kancah grup PNBB di jejaring Facebook agar merasakan orgasme perkawanan, berpenulisan, perbelajaran bahkan perkulineran. Ya, di PNBB kita akan menemukan hal-hal seperti itu. Sungguh mengasyikkan, apalagi bila sesama anggota bisa saling bertemu di dunia nyata, sudah tidak ada lagi kata “merasa asing”, sudah seperti teman lama, kawan akrab.

Bukankah tak kenal maka tak sayang, dan bila sudah sayang maka kasih pun menjelang?

FB: http://www.facebook.com/groups/proyeknulisbukubareng/
Website: www.proyeknulisbukubareng.com

Kami menyediakan buku ini versi cetak:

Ukuran : 11 X 18 cm

Tebal : 95 halaman

Harga : Rp. 21.000

Harga khusus untuk pembaca Pustaka Ebook :

Rp. 18.900 (discount 10%)

Info pemesanan :

1. Akung Krisna (Jabodetabek dan sekitarnya), inbox FB http://facebook.com/krisna.wijaya1 atau SMS ke 0816 11 75074, Pin BB : 21DFF421

2. Faiz Amien Jaya (Pontianak, Kalimantan Barat dan sekitarnya), inbox faiz.ajey@facebook.com, 08159632560, pin BB 25DC422A
3. Imam Dairoby (Samarinda, Kalimantan Timur dan sekitarnya) , inbox FB http://www.facebook.com/imam.d.mashur atau SMS ke 081545439554 atau kunjungi http://tokobukuakasia.blogspot.com/
4. Fauziah Rahmawati (Jawa Timur dan sekitarnya), inbox FB fauziah.rachmawati1@facebook.com
5. Maulida Azizah (Banjarmasin dan sekitarnya), inbox FB maulida.azizah@facebook.com
6. Firsty Inayati Sakinah (Jawa Timur), inbox FB Sakinnayatie@facebook.com
7. Erryk Kusbandhono , (Malang, Jawa Timur dan sekitarnya) inbox FB erryk.kusbandhono@facebook.com

Tersedia juga CD audio yang berisi lima lagu inspiratif berdasarkan isi buku.

Harga CD Rp. 20.000

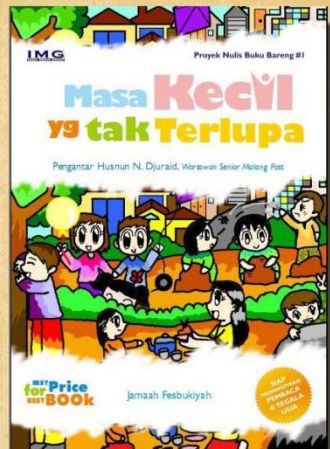
Untuk pembelian Paket Buku + CD hanya Rp. 33.500

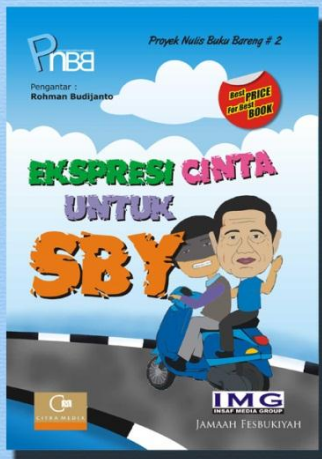
Buku #1 PNBB

Masa Kecil yang Tak Terlupa

Kenangan masa kecil sungguh tak bisa dilupakan. Apapun kenangan itu, terlalu sayang bila dibiarkan begitu saja, karena di dalamnya kita mengambil banyak pelajaran dan hikmah. Buku ini adalah kumpulan kenangan masa kecil dari *jamaah fesbukiyah*. Ada yang lucu, mengharukan, dan menegangkan. Berisi kompilasi dari 56 penulis dengan 56 judul tulisan.

Bagi yang ingin mendapatkan buku ini, bisa menghubungi:
Heri Cahyo - 0857 5566 9057
http://facebook.com/hmcahyo

Catatan : Buku ini diterbitkan tidak bertujuan komersial.

Tebal : 350 halaman
Pengganti Ongkos Cetak : Rp. 65,000

www.proyeknulisbukubareng.com
proyeknulisbukubareng@groups.facebook.com

Buku #2 PNBB

EKSPRESI CINTA UNTUK SBY

SBY juga manusia, yang butuh dukungan cinta untuk melecut semua potensi kepemimpinannya, potensi kenegarawanannya, dan potensi keberpihakannya kepada rakyat.
Ekspresi cinta serius, solutif, santai dan gokil yang disampaikan untuk Presiden SBY, akan kita dapatkan di dalam buku ini.
Yah, namanya ini adalah ekspresi cinta, tentu sepedas apapun kritikan di buku ini kepada SBY, tetap dimaksudkan dalam rangka mencintai Beliau, karena merindu SBY menjadi lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Harga Buku : Rp. 40.000

Bagi yang ingin mendapatkan buku ini, bisa menghubungi:
Heri : 0857 5566 9057
Abrar: 081 555 71 4545

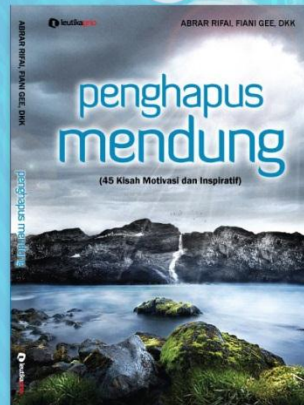
www.proyeknulisbukubareng.com
http://www.facebook.com/groups/proyeknulisbukubareng/

Buku #3 PNBB

Penghapus Mendung

Buku ini berisi 45 kisah motivasi dan inspirasi. Ada banyak tema di dalamnya, mulai dari seseorang yang berjuang dengan sakitnya, dengan kuliahnya, dengan kesulitan hidupnya, dengan apa saja yang sejatinya kita pikir itu sebuah 'mendung', seakan dunia ini akan berakhir, seakan kita paling menderita, tapi ternyata mendung pun bisa dihapuskan, tergantikan oleh cerah yang menawan. Inilah "Penghapus Mendung".

Bagi yang ingin menghapus mendung dalam hidupnya, buku ini sangat inspiratif. Dapatkan segera dengan menghubungi:

Akung Krisna (Jakarta): 0816 1175074
Risma P. Aruan (Tangerang): 081282762008
Abrar Rifai (Surabaya): 081555714545
Evyta Ar (Medan): 08126054095
Afiani (Balikpapan): 085654059844

Tebal : 144 halaman

Hanya Rp. 35.900

www.proyeknulisbukubareng.com
www.facebook.com/groups/proyeknulisbukubareng